مانیفست 《هسته مرگ》

Author : M.A.Deramat - @Aminix
TG Channel : @Entezah

✨پیش از آغاز

تو این کتاب را به دست گرفته‌ای. نمی‌دانم از کجا آمده‌ای. شاید خسته‌ای. شاید کلافه‌ای. شاید آن «صدای درونت» که همیشه از تو «کار» و «تلاش» می‌خواهد، امروز «ساکت» شده و تو به دنبال یک «پناهگاه» می‌گردی. شاید هم فقط «کنجکاو» هستی. مهم نیست. به هر دلیلی که اینجایی، «خوش آمدی». این کتاب، «خانه موقت» توست. یک «ایستگاه استراحت» در «مسیر پر پیچ و خم زندگی».

من اینجا نیستم که به تو «درس» بدهم. من اینجا نیستم که «پیچیده» حرف بزنم و «قوانین» وضع کنم. من اینجا هستم که «یادت» بیاورم چه چیزهایی را «فراموش» کرده‌ای. یادت بیاورم که «خندیدن» بدون «دلیل»، «حق» توست. یادت بیاورم که «هیچ کاری نکردن»، «گناه» نیست. یادت بیاورم که «لذت بردن» از چیزهای «کوچک»، «هنر» است، نه «تنبلی».

جهان پر از «کتاب‌های سنگین» است. کتاب‌هایی که از «رنج»، «فلسفه»، و «مسئولیت» می‌گویند. این کتاب «نیست». این کتاب «سبک» است، مثل یک «ملافه

نرم» در یک «صبح بارانی». مثل «طعم» اولین «جرعه نوشابه خنک» در یک «ظهر داغ». مثل یک «آغوش گرم» بعد از یک «روز طولانی». من می‌خواهم در این صفحات، «همراه» تو باشم، نه «معلم» تو. می‌خواهم «دوستی» باشم که در «گوشت» زمزمه می‌کند: «سخت نگیر. زندگی کوتاه‌تر از این حرف‌هاست. بیا یکم حال کنیم.»

پس اگر «آماده‌ای» یک «نفس راحت» بکشی، اگر «آماده‌ای» برای چند ساعت «قید همه چیز» را بزنی، «ورق» بزن. من قول می‌دهم «اذیتت» نکنم. قول می‌دهم «سخت» نگیرم. فقط «بخوان». «لذت» ببر. «رها» شو. و بگذار «بقیه دنیا» برای «چند لحظه» هم که شده، «منتظر» بماند. این «لحظه» مال «تو»ست.

بخش اول: تولد لذت

پارت اول: حقیقت تلخ (اعتراف به ناچاری)

بیا از «تنها نقطه مشترک» شروع کنیم. از «حقیقتی» که «هسته زندگی» هم به آن «اعتراف» دارد و «نمی‌تواند» انکارش کند.

«درد»، «قطعی» است. «تضمینی». «اجتناب‌ناپذیر». «هیچکس» از «چنگال» آن «فرار» نمی‌کند. «پیری»، «بیماری»، «از دست دادن»، «شکست»، و در نهایت، «مرگ». این «تاریکی مطلق» در «انتهای مسیر»، «قطعی‌ترین» حقیقت جهان است.

حالا «سوال» این است: با این «حقیقت تلخ» چه می‌کنی؟

دو «راه» بیشتر نداری:

راه اول (راه «زاهدان» و «مهندسان درد»): «درد» را «در آغوش» بکش. «سختی» را «انتخاب» کن. «درد» بکش تا «قوی» شوی. «امروز» را «فدا» کن برای «فردایی» که شاید «هرگز» از راه نرسد.

راه دوم (راه «هنرمندان» و «لذت‌طلبان»): «درد» که «قطعی» است، پس «عجله» نکن. «خودش» به «سراغت» می‌آید. «پذیرای» او باش، اما «دعوتش» نکن. در این «فرصت کوتاه» بین «حالا» و «لحظه مرگ»، هر «لذتی»، هر چقدر «کوچک»، یک «پیروزی» است در برابر «نیستی». یک «دزدی» از «دهان مرگ».

«عاقل» کدام است؟ کسی که «داوطلبانه» به «استقبال رنج» می‌رود، یا کسی که «تا می‌تواند» از «لحظات» خود «لذت» می‌دزدد؟

«مسیر دوم»، «مسیر هنر» است. «هنر خوب زندگی کردن» در «سایه مرگ». و این کتاب، «راهنمای» این «هنر» است.

پارت دوم: لذت، تنها پادزهر

«آنها» یک «فرمول» دارند: «درد (هسته) ← لذت (وابسته)». می‌گویند «لذت»، «محصول» «درد» است. «پایان» یک «رنج».

اما این فقط «نیمی» از حقیقت است. «نیمه تاریک» آن.

«نیمه روشن» را ببین: «درد» که «قطعی» است، پس «همیشه» و «همه جا» هست. «پس‌زمینه» زندگی است. «لذت» اما «نادر» است. «گذرا»ست. «گل» است در «کویر». و «دقیقاً» به خاطر همین «نایابی»، «ارزشمند» است.

«فرمول» را «وارونه» کن: «هر چه "درد" "قطعی‌تر" و "فراوان‌تر"، "لذت" "ارزشمندتر" و "واجب‌تر".»

«فرار» از «لذت» در «جهانی پر از رنج»، «حماقت» است. «تقدیس» «رنج» در «جهانی که "خودش" به اندازه کافی "رنج" دارد»، «دیوانگی» است.

«مهندس واقعی» کسی است که «زمان» را «مهندسی» می‌کند. «لحظه» را «می‌دزدد». «درد» که «قطعی» است، پس «بگذار سر وقتش بیاید». اما «الان»، «لذت» را «انتخاب» کن. «هنر» کن.

پارت سوم: شیر خفته (هنر هیچ نکردن)

به «شیر» نگاه کن. به «پادشاه جنگل». از بچگی برایت چه تصویری ساخته‌اند؟ یک «هیولا» که بی‌وقفه «غرش» می‌کند، «می‌جنگد»، و «شکار» می‌نماید؟ این تصویر، «دروغ» است. یک «افسانه» که «بردگان» ساخته‌اند تا «تلاش بی‌ثمر» را «توجیه» کنند.

حقیقت ماجرا چیز دیگری است. یک شیر نر بالغ، به طور متوسط «بیست ساعت» از شبانه‌روز را «می‌خوابد». بله، درست خواندی. بیست ساعت. او «لم» می‌دهد. «آفتاب» می‌گیرد. «خمیازه» می‌کشد. با توله‌هایش «بازی» می‌کند. او «بزرگ‌ترین» سرمایه خود را که «انرژی» است، «احمقانه» هدر نمی‌دهد.

او «هنر رهایی» را بلد است. او می‌داند که «قدرت»، در «تلاش بی‌وقفه» نیست. «قدرت»، در «انفجار متمرکز» است. او ۲۰ ساعت «شارژ» می‌شود، برای ۴ ساعت «حکومت مطلق». وقتی «شکار» می‌کند، تمام «وجودش» در «خدمت» آن «لحظه» است. اما وقتی «شکار» تمام می‌شود، او دوباره به «قلمرو راحتی» خود بازمی‌گردد. بدون «عذاب وجدان». بدون «احساس گناه». بدون «ترس از فردا».

حالا از خودت بپرس: تو از شیر «ضعیف‌تری»؟ تو «پادشاه» زندگی خودت نیستی؟ چرا مثل یک «مورچه کارگر» زندگی می‌کنی؟ چرا «ساعت‌های اضافه» کار می‌نمایی تا «رئیست» به «تعطیلات» برود؟ چرا «استرس بی‌پایان» را در «رگ‌هایت» جاری می‌سازی برای «موفقیتی» که شاید «هرگز» از راه نرسد؟ چرا «نگرانی برای آینده» را مثل یک «کوله‌بار سنگین» بر «دوش» خود «حمل» می‌نمایی، در حالی که «امروز» از «دست» می‌رود؟
این «تقلا»، «تاج» تو را «خم» می‌کند. این «اضطراب»، «یال» تو را «می‌ریزد». این «بندگی»، از تو یک «شیر»

نخواهد ساخت. یک «خر بارکش» خواهد ساخت که «فکر» می‌کند «زندگی» یعنی «عرق ریختن».

«هنر رهایی» را یاد بگیر. «هنر هیچ نکردن» را. این «تنبلی» نیست. «حکمت» است. این «شارژ روح» است. «حق» توست که «خستگی» را از تن «بتکانی» و به «ندای بدن» خود «گوش» کنی. بدن تو «ماشین لذت» است، نه «ماشین رنج». و یک «ماشین لذت» را باید «روغن‌کاری» کرد، نه «داغ» کرد.

پس «امروز»، یک «نه» بگو. یک «نه» به «اضافه‌کاری». یک «نه» به «نگرانی». یک «نه» به «باید»هایی که «دیگران» برایت ساخته‌اند. «لم» بده. «آفتاب» بگیر. «هیچ» نکن. و «لذت» این «هیچ» را «بچش». این «اولین» قدم برای «پادشاه شدن» است.

پارت چهارم: ماتریکس در ماتریکس (هنر گریز از تله بیداری)

حالا که «حکمت شیر» را آموختی و «فریب فردا» را دیدی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «پیچیده‌ترین» تله زندگی را «فاش» کنم. تله‌ای که «مخصوص» آدم‌های «باهوش» و «کنجکاو» طراحی شده. تله‌ای به نام «بیداری».

تو فکر می‌کنی «آگاه» هستی. فکر می‌کنی «پرده» را دیدی. فکر می‌کنی «ماتریکس» را می‌شناسی. شاید حتی کتاب‌هایی خوانده‌ای که از «درد انتخابی»، «مهندسی رنج»، و «فرار از دوپامین فیک» حرف می‌زنند. شاید «افتخار» می‌کنی که «مصرف‌کننده» نیستی. که «برده» نیستی. که «بیدار» شدی.

اما «صبر» کن. یک «سوال» ساده از خودت بپرس: «چه کسی» به تو «گفت» که «بیداری» یعنی «درد کشیدن»؟ «چه کسی» به تو «یاد» داد که «لذت فیک» دشمن است و «رنج» دوست؟ «چه کسی» این «داستان قشنگ» را برایت «تعریف» کرد؟

آنها بودند. «واعظان بیداری». «مهندسان معکوس». «نویسندگان کتاب‌های فلسفی سنگین». آنها که با «کلمات» بازی می‌کنند و «فرمول» می‌سازند. آنها به تو «گفتند»: «از ماتریکس فرار کن! لذت فیک، زهر است! درد را انتخاب کن تا رشد کنی!»

و تو «باور» کردی. «احساس» روشن‌بینی کردی. احساس «قدرت». احساس «خاص بودن». و «دقیقاً» در «همین» لحظه، «دوباره» به «دام» افتادی.

«فرار از ماتریکس»، «خودش» یک «ماتریکس» است.

یک «تله» بزرگ‌تر. یک «بازی» پیچیده‌تر که «آنها» ساخته‌اند تا «کنترلت» کنند. «ماتریکسِ درجه دو». آنها می‌دانند که آدم‌های «باهوش»، «حقیقت» را می‌خواهند. «لذت فیک» برایشان «کسل‌کننده» است. «نوشابه» و «اینستاگرام» برایشان «خیلی سطح پایین» است. پس برای این «قشر خاص»، یک «محصول جدید» می‌سازند: «بیداری». «فلسفه رنج». «مهندسی درد».

آنها «درد» را برای تو «مقدس» می‌کنند. «رنج» را «فضیلت» می‌نامند. «لذت» را «گناه». و تو، «عاشق» این «دین جدید» می‌شوی. «قهرمان رنج» می‌شوی. «سرباز» آنها در «جنگ» علیه «خودت». تو «فکر» می‌کنی «آزاد» هستی. اما «اسیر» یک «ماتریکس قوی‌تر» شده‌ای.

«تنها» راه «فرار» از این «ماتریکس جدید»، «لذت» است. «لذت» واقعی. «لذت» فوری. «لذت» بدون «عذاب وجدان». «لذت» بدون «فلسفه». «لذت» بدون «فرمول».

آنها می‌گویند «بیدار» شو. تو «بخواب». «آرام» باش. «نوشابه‌ات» را «بنوش». و به «هیچ‌کدام» از این «فیلسوفان تشنه قدرت» «گوش» نده. «ماتریکس» واقعی، «همین» است. و «تنها» راه «شکست» آن، «بی‌خیالی» مطلق است. «بی‌خیالی» از «حقیقت»، از «درد»، از «همه چیز». و «فقط» «لذت» بردن. «همین». «کافی» است.

پارت چهار و نیم : گنجینه لذت (منوی خدایان)

حالا که «فلسفه» را فهمیدی و «حق» خود را شناختی، وقت آن رسیده که «دست به کار» شوی. «تئوری» کافی است. «عمل» می‌خواهی. «لذت» را نمی‌شود «اتفاقی» تجربه کرد. باید «مهندسی» شود. «دقیق». «حساب‌شده». «حداکثری».

آنها (واعظان درد) از تو می‌خواهند «رنج» بکشی تا «قوی» شوی. اما من به تو «گنجینه»‌ای می‌دهم که «بدون رنج»، «قوی‌ترین» لذت‌ها را تجربه کنی. این «منوی خدایان» است. «کاتالوگ» میان‌بُرهایی که «طبیعت» و «تمدن» در اختیارت گذاشته‌اند. فقط کافی است «انتخاب» کنی و «مصرف» نمایی.

۱. نوشیدنی‌های جادویی (معجون‌های شیمیایی)

· قهوه کره‌ای (Butter Coffee): یک قاشق «کره حیوانی» (Grass-Fed) را در «قهوه داغ» «ذوب» کن.

«مخلوط» کن تا «کرمی» شود. این فقط یک «نوشیدنی» نیست. یک «بمب انرژی» است. «کافئین» برای «تمرکز»، «چربی سالم» برای «سوخت پایدار» بدون «اضطراب» و «افت قند». صبح‌ها با این «معجون»، «شیر» باش. «ساعت‌ها» بدون «گرسنگی» و «خستگی» «کار» کن (اگر دوست داشتی). یا فقط «لم» بده و از «انرژی» آن «لذت» ببر.

· چای ماسالا با شیر غلیظ (:(Golden Masala Chai »چای سیاه» را با «ادویه‌های گرم» (هل، دارچین، زنجبیل، میخک) و «شیر پرچرب» «بجوشان». «عسل» یا «شکر قهوه‌ای» فراوان اضافه کن. این «معجون»، «دوپامین» از «ادویه» و «اکسی‌توسین» از «گرما» و «شیرینی» را همزمان «فعال» می‌کند. مخصوص «عصرهای بارانی» و «تنهایی‌های دلچسب».

· نوشابه با یخ و لیمو (:(The Classic Upgrade »نوشابه» معمولی را «فراموش» کن. یک «لیوان» پر از «یخ قالبی». یک «برش لیموی تازه». «نوشابه» را «آرام» روی آن «بریز». «صدای» گاز را «گوش» کن. «برق» قطرات را «ببین». این یک «مراسم» است، نه یک «عادت». «سرما»، «اسید»، «قند»، «گاز». «چهار لذت» در یک «لیوان».

۲. خوراکی‌های عجیب (گنج‌های پنهان)

· پیتزای سرد صبحانه: «پیتزای» دیشب را «گرم» نکن. «سرد» بخور. «پنیر سفت‌شده»، «خمیر جویدنی»،

«طعم متمرکز سس». این یک «تجربه کاملاً متفاوت» است. «صبحانه قهرمانان تنبل».
· شکلات تلخ با نمک دریا: «شکلات تلخ ۸۵٪» را «آب» کن. «نمک دریا»ی درشت روی آن «بپاش». «تلخی»، «شیرینی»، «شوری». «سه‌گانه لذت». «مغز» تو «منفجر» می‌شود.
· میوه با فلفل: «انبه»، «هندوانه»، یا «آناناس» را با «پودر فلفل قرمز» و «کمی نمک» «مخلوط» کن. «شیرینی»، «تندی»، «شوری». این یک «میان‌بُر» برای «اندورفین» (مُسکن طبیعی) است. «لذت» بدون «درد».

۳. روتین‌های لذت‌بخش (مناسک مقدس)

· روتین «هیچ نکردن»: روزی ۲۰ دقیقه. روی «زمین» دراز بکش. «هیچ» چیز نگاه نکن. «هیچ» گوش نده. فقط «سقف» را «تماشا» کن. «هنر بی‌حوصلگی». «ذهن» تو «خالی» می‌شود. «اضطراب» «محو» می‌گردد.
· روتین «دوش متضاد تنبلانه»: ۳ دقیقه «آب گرم» (مطلق). ۳۰ ثانیه «آب سرد» (قابل تحمل). «اختیاری». «درد» نکش. فقط «احساس» «سرما» را «بچش» و «پیروزی» را «جشن» بگیر.
· روتین «اسکرول آگاهانه»: «بی‌هدف» اسکرول نکن. «زمان» بگذار. «۳۰ دقیقه» در روز. «آگاهانه» «پست‌ها» را «ببین». «لایک» کن. «کامنت» بگذار.

«غرق» شو. و بعد، «گوشی» را «کنار» بگذار. «لذت» را «دوزبندی» کن.

اینجا «گنجینه» توست. «انتخاب» کن. «ترکیب» نما. «لذت» ببر. و «هیچوقت» برای «خوشحالی» خودت از «کسی» «عذرخواهی» نکن.

پارت پنجم : مهندسی لذت فیک (راهنمای عملی مصرف)

حالا که «گنجینه» را در اختیار داری و «منوی خدایان» را شناختی، وقت آن رسیده که «هنر مصرف» را بیاموزی. «داشتن» کافی نیست. «چگونه خوردن» مهم است. آنها (واعظان درد) می‌گویند «لذت فیک» تو را «معتاد» می‌کند و «مدار پاداش» را «نابود» می‌نماید. «حقیقت» را می‌گویند. اما «راه حل» آنها «غلط» است. آنها می‌گویند: «ترک کن». من می‌گویم: «مهندسی کن». «همان» فرمول «درد و لذت» را که «آنها» «کشف» کرده‌اند، «وارونه» اجرا کن. «درد» را «حداقل»، «لذت» را «حداکثر». «برده» نباش. «مهندس» باش.

۱. تکنیک «پاداش متغیر» ((The Variable Reward

«همیشه» لذت نبر. «همیشه» شیرینی نخور. «همیشه» اسکرول نکن. «مغز» تو به «تکرار» «عادت» می‌کند و «لذت» «کم» می‌شود. این «قانون» را «آنها»

(مهندسان معکوس) «کشف» کرده‌اند. اما تو «قربانی» این «قانون» نشو. «آگاهانه» از آن «استفاده» کن.

«کمیاب» نگهش دار. «تصادفی» لذت ببر. «غیرقابل پیش‌بینی» باش. «امروز» یک «شکلات بزرگ» بخور. «فردا» «هیچ» شیرینی نخور. «پس‌فردا» «دوباره» بخور. این «پاداش متغیر»، «دوپامین» را «فوران» می‌دهد. «اعتیاد» نمی‌آورد. «لذت متمرکز» می‌آورد. «ماتریکس» از این تکنیک برای «کنترل» تو استفاده می‌کند. تو از «همان» تکنیک برای «لذت» خودت استفاده کن. «بازی» را «ببر» با «قوانین خودشان».

۲. تکنیک «سم‌زدایی دوره‌ای» (The Cyclical Detox)

«هر ماه» یک هفته «کاملاً» از «همه» لذت‌های فیک «دوری» کن. «نوشابه» نخور. «اینستاگرام» را «پاک» کن. «فست‌فود» ممنوع. «هیچ» شیرینی. «هیچ» اسکرول. «هیچ» لذت فیک.

این یک «درد تحمیلی» کوتاه‌مدت است. اما «تو» «انتخابش» کردی. و «دقیقاً» به همین خاطر، «برده» نیستی. «مهندس» هستی. این «درد»، «گیرنده‌های دوپامین» تو را «بازنشانی» می‌کند. «مقاومت» را «می‌شکند». و «لذت» هفته بعد، «۱۰ برابر» خواهد بود. «سم» را «دوزبندی» کن. «معتاد» نشو.
«مهندس» باش.

۳. تکنیک «آینه‌بازی» ((The Mirror Game

«دقیقاً» همان چیزی را «بگو» که «مخاطب» می‌خواهد «بشنود». «تأییدش» کن. «تحسینش» کن. «باهوش» خطابش کن. «خاص» صدایش بزن. «صمیمی» باش. «خودمانی». او «اکسی‌توسین» ترشح می‌کند. «اعتماد» می‌کند. «وابسته» می‌شود. و تو «لذت» «تأثیرگذاری» و «قدرت» را «می‌چشی».

«رابطه واقعی»؟ «درد» دارد. «زمان» می‌برد. «ریسک» دارد. «رابطه فیک»؟ «لذت» دارد. «فوری» است.
«امن» است. «انتخاب» با توست. «مهندس» باش.
«بازی» کن.

۴. تکنیک «خودی نشان دادن» (The Vulnerability Hack)

«ضعف‌هایت» را «به اشتراک» بگذار. «دردهایت» را «بگو». «آسیب‌پذیر» به نظر برس. این «سریع‌ترین» راه برای «صمیمیت» است. «همدلی» می‌آورد. «پیوند» می‌سازد. و «هیچ» هزینه‌ای برای «تو» ندارد. «درد» نکش. فقط «وانمود» کن. و «لذت» «تعلق» را «برداشت» نما. این «هنر» است. «هنر فریب عاطفی».

۵. تکنیک «مصرف آیینی» (The Ritual Consumption)

«هیچ» لذتی را «سرسری» مصرف نکن. «هر» چیزی را «آیین» کن. «نوشابه» را با «لیوان یخ‌زده» و «برش لیمو» بنوش. «شکلات» را «آهسته» در «دهان» «آب» کن. «پیتزا» را با «دست» بخور، نه با «چنگال». «اسکرول» را در «زمان مشخص» و «مکان مشخص» انجام بده. «آیین»، «لذت» را «عمیق‌تر» می‌کند. «آگاهی» را «بالا» می‌برد. و «احساس گناه» را «نابود» می‌نماید. «مصرف‌کننده» نباش. «پرستنده» باش.

۶. تکنیک «لنگر لذت» ((The Pleasure Anchor

یک «محرک» خاص را به یک «لذت خاص» «گره» بزن. مثلاً «هر بار» که «قهوه» می‌نوشی، یک «آهنگ خاص» گوش کن. «هر بار» که «شکلات» می‌خوری، «چشمانت» را «ببند» و «۵ ثانیه» فقط «مزه» کن. بعد از مدتی، «همان آهنگ» به تنهایی «لذت» تولید می‌کند. «همان بو» به تنهایی «دهان» را «آب» می‌اندازد. «مغز» تو «شرطی» می‌شود. و «لذت»، «چند برابر» می‌گردد. «مهندسی» شرطی‌سازی. «هنر» ساختن «لنگرهای لذت».

۷. تکنیک «بی‌حسی انتخابی» (The Selective Numbness)

«همه» احساسات را «عمیق» تجربه نکن. «همه» اخبار را «جدی» نگیر. «همه» مشکلات را «مال خودت» ندان. «بی‌حسی» را «یاد بگیر». «بی‌تفاوتی» را

«تمرین» کن. «ذهن» تو «ظرفیت محدود» دارد. «انرژی» تو «ارزشمند» است. «هدرش» نده برای «چیزهایی» که «لذت» ندارند. «کانال» را «عوض» کن. «صفحه» را «ببند». «آدم» را «حذف» کن.
«بی‌حسی»، «هنر» «بقا» در «جهان پر از رنج» است. «همه چیز» را «حس» نکن. «لذت» را «حس» کن.

پارت ششم: اقتصاد لذت (چگونه پول، زمان و انرژی خود را به لذت تبدیل کنی)

آنها (واعظان درد) یک «فرمول» دارند: «اقتصاد درد». می‌گویند «درد» یک «کالا»ست. «سرمایه‌گذاری» روی «درد» امروز، «سود» لذت فردا را می‌دهد. «منطق» آنها درست است، اما «ناقص». آنها «نصف» معادله را «پنهان» کرده‌اند. «نصف دیگر» این است: «لذت» هم یک «کالا»ست. تو می‌توانی «تولیدکننده» و «سرمایه‌گذار» روی «لذت» خودت باشی، بدون اینکه «درد» بکشی. این «اقتصاد لذت» است.

۱. اصل اول: زمان، ارز نهایی است.

«زمان» تو «محدود» است. «فانی» هستی. این «تنها» حقیقت زندگی است. هر «لحظه» که در «درد» و «انتظار» سپری می‌شود، یک «ورشکستگی» در «اقتصاد لذت» توست. تو «نمی‌توانی» زمان را «ذخیره» کنی. فقط می‌توانی آن را «خرج» نمایی. حالا سوال این است: «بهترین» خرج برای «سرمایه محدود» تو

چیست؟ «سرمایه‌گذاری» روی «درد» برای «لذت آینده»؟ یا «برداشت فوری» لذت؟

پاسخ «اقتصاد لذت» روشن است: «نقد» بهتر از «نسیه» است. «لذت فوری» بهتر از «لذت موعود» است. چون «فردا» تضمینی نیست. پس «امروز» را «غنیمت» بشمار. «زمان» را فقط «خرج» چیزهایی کن که «حال» تو را «خوب» می‌کند. «بقیه» را «حذف» کن.

۲. اصل دوم: پول، سوخت لذت است.

آنها می‌گویند: «پول، خوشبختی نمی‌آورد.» دروغ می‌گویند. «پول»، «مستقیم» خوشبختی نمی‌آورد، اما «سوخت» آن را «تأمین» می‌کند. «پول» یعنی «نوشابه سرد». یعنی «پیتزای داغ». یعنی «سفر». یعنی «آزادی» از «کاری» که از آن «متنفری». پس «پول» را «هدف» نکن. «ابزار» کن. «خرجش» کن. «لذت» بخر. «تجربه» بخر. «خاطره» بخر. این «بهترین» سرمایه‌گذاری ممکن است.

۳. اصل سوم: انرژی، سرمایه اصلی است.

«انرژی» تو «مهم‌تر» از «پول» و «زمان» است. «پول» برمی‌گردد. «زمان» می‌گذرد. اما «انرژی» اگر «تمام» شود، «هیچ» لذتی ممکن نیست. پس «انرژی» خود را «مدیریت» کن. «خواب» کافی. «غذای لذیذ».

«ورزش» ممنوع (درد دارد). «استراحت» مطلق. «آدم‌های سمی» را «حذف» کن. «کار طاقت‌فرسا» را «رها» نما. «انرژی» خود را فقط صرف «لذت» کن. «بقیه» را «فراموش» نما.

۴. اصل چهارم: توجه، ارز دیجیتال است.

در «عصر ماتریکس»، «توجه» تو «ارز» است. «آنها» (غول‌های تکنولوژی) «اقتصاد توجه» را ساخته‌اند تا «توجه» تو را «بدزدند» و به «پول» تبدیل کنند. تو «قربانی» این «بازی» هستی، مگر اینکه «قوانین» را «یاد بگیری» و «آگاهانه» بازی کنی. «توجه» خود را «بفروش»، اما «قیمت» خوبی بگیر. «لذت» بگیر. «سرگرمی» بگیر. «اطلاعات» بگیر. «توجه» را «رایگان» به «هیچکس» نده. این «سرمایه» توست. «مدیریتش» کن.

پارت هفتم: معبد تن (پرستش آگاهانه حواس)

حالا که «اقتصاد لذت» را «مهندسی» کردی و «سوخت» و «سرمایه» زندگی‌ات را «مدیریت» نمودی، وقت آن رسیده که به «مادی‌ترین» و در عین حال «معنوی‌ترین» بخش وجودت بپردازی: «تن» تو. این «بدن» که در آن زندگی می‌کنی.

قرن‌هاست که «فیلسوفان زخم‌خورده» و «زاهدان دنیاگریز» به تو گفته‌اند: «تن، قفس روح است. لذت جسم، گناه است. اشک، فضیلت است و خنده، فریب.» این «دروغ» را «باور» نکن. این «نفرین» یک «ذهن بیمار» است که از «سلامت» می‌ترسد. آنها از «تن» تو می‌ترسند، چون «تن» تو «قدرتمند» است. «تن» تو «حقیقت» را «فریاد» می‌زند: «من اینجا هستم. من زنده‌ام. من لذت می‌خواهم.»

«تن» تو «تنها» ابزاری است که برای «ادراک» و «تجربه» این «جهان شگفت‌انگیز» در اختیار داری. آیا «چشم» گناهکار است چون «زیبایی» را می‌بیند؟ آیا «گوش» خائن است چون «موسیقی» را می‌شنود؟ مسلماً نه. پس چرا «ذائقه» باید «مجرمانه» باشد چون «طعم» را می‌چشد؟ این یک «تناقض فلسفی» است که «آنها» ساخته‌اند تا تو از «بزرگ‌ترین منبع لذت» محروم بمانی.

«حواس پنجگانه» تو، «دروازه‌های بهشت» هستند. بسته نگه داشتن آنها نه «تقوا»، که «حماقت» است.

«بازشان» کن. «آگاهانه» و «هنرمندانه» از آنها «لذت» ببر. این «پرستش واقعی» زندگی است.

از «غذا» شروع کن. اما «غذا» خوردن را از یک «عادت حیوانی» به یک «مراسم آگاهانه» ارتقا بده. مساله «فست‌فود» در برابر «غذای سالم» نیست. مساله «لذت» در برابر «بی‌لذتی» است. یک «برگ کاهو» با چه «حقی» می‌خواهد جای یک «پیتزای داغ و پنیرکش‌آلود» را بگیرد؟ به «مهندسی» این «لذت» نگاه کن. «خمیر» تخمیرشده، «پنیر» آب‌شده، «طعم دودی» گوشت. این یک «تصادف» نیست. این «نتیجه «علم» و «هنر» برای «تحریک حداکثری» مراکز لذت مغز توست.

آنها می‌گویند «مضر» است. اما «چه چیز» مضر است؟ «ماده»؟ یا «مقدار»؟ یک لیوان «آب» هم اگر ۱۰ لیتر بنوشی تو را «می‌کشد». «زهر» در «دوز» است، نه در «ماده». پس «مهندس‌گونه» لذت ببر. «بچش». «مزه کن». «آهسته» بخور. «حس» کن که چطور «انرژی» از این «طعم‌ها» وارد «وجودت» می‌شود. این «گناه» نیست. «حق» توست.

و بعد، «لمس». «پوست» تو «بزرگ‌ترین» عضو بدن توست. آن را «نادیده» گرفته‌اند. ما در «عصر دیجیتال»، «همدیگر» را «می‌بینیم» اما «لمس» نمی‌کنیم. ما «تنها» هستیم در میان «صفحه‌های نمایش». این «تنهایی»، «قاتل خاموش» روح است.

یک «آغوش» ساده، یک «لمس» روی شانه، یک «نوازش» مو... اینها «تجملات» نیستند. «نیازهای بیولوژیک» هستند. این «تماس‌ها»، «کورتیزول» را «کاهش» می‌دهند، «اکسی‌توسین» را «ترشح» می‌کنند، «ضربان قلب» را «آرام» می‌نمایند، و «اعتماد» را «می‌سازند». به دنبال «لمس» باش. «حیوانات» را «نوازش» کن. «عزیزانت» را «در آغوش» بگیر. «اجازه» بده «نوازشت» کنند. این «ضعف» نیست. «قدرت پیوند» است.

و در نهایت، «خواب مقدس». «خواب» را از تو «دزدیده‌اند» و آن را «تنبلی» نام‌گذاری کرده‌اند. به تو «قهوه» و «نوشابه انرژی‌زا» داده‌اند تا «بیدار» بمانی و «کار» کنی. اما «خواب»، «هنر» «خاموشی آگاهانه» است. وقتی می‌خوابی، «مغز» تو «سم‌زدایی» می‌کند. «حافظه»ات «تثبیت» می‌شود. «احساسات»ات «بازنشانی» می‌گردند. تو هر شب «داوطلبانه» «می‌میری» تا هر صبح «دوباره» «متولد» شوی.

«تخت» خود را «مقدس» کن. «ملافه»های نرم. «تاریکی». «سکوت». به «ندای بدن» گوش کن. وقتی «خسته»ای، «بخواب». مهم نیست «ساعت» چند است. مهم نیست «چه کاری» داری. «خواب» یک «پاداش» نیست. یک «پیش‌نیاز» برای «لذت» است. و «فردا»، «جهان» منتظر «تو»ی «نو» خواهد ماند. اما «الان»، «چشمانت» را «ببند». و «رها» شو. در «آغوش گرم» «نیستی شیرین».

پارت هشتم: هنر بی‌خیالی در برابر واعظان (دفاع از معبد لذت)

حالا که «معبد تن» را «بنا» کردی و «حواس» خود را «پرستش» نمودی، باید «سپر» خود را هم بشناسی. تو در «میدان نبرد» زندگی، با «دشمنان شادی» روبرو هستی. آنها «واعظان درد» هستند. «فیلسوفان افسرده». «دوستان حسود». «خانواده‌های نگران». آنها با «نگاه سنگین» و «کلمات زهرآگین» خود، «کاخ لذت» تو را «بمباران» می‌کنند.

اما «نگران» نباش. «عقب‌نشینی» نکن. «دفاع» کن. با «هنر استدلال». با «منطق برتر». من این «سپر» را به تو «هدیه» می‌دهم. در این بخش، «سه تیپ» از «منتقدان» را «معرفی» می‌کنم. آنها را «درک» کن. «درد»شان را «ببین». و سپس با «استدلالی» که از «دل خودشان» بیرون می‌آید، «خلع سلاحشان» نما.

منتقد اول: «زاهدِ رنج‌پرست»

او سال‌ها «درد» کشیده. «سختی» دیده. و حالا «رنج» را «مقدس» می‌پندارد. به تو می‌گوید: «این لذت‌های زودگذر، تو را "پست" و "سطحی" می‌کند. "انسان"، با "رنج" است که "تعالی" می‌یابد. "لذت"، "فریب" است.»

پاسخ تو: «من "رنج" تو را "تحسین" می‌کنم. "احترام" می‌گذارم. اما یک سوال از تو دارم: "چرا" رنج کشیدی؟

"هدف" آن رنج چه بود؟ اگر "هدف"، "رسیدن" به یک "وضعیت بهتر" بوده، آیا آن "وضعیت بهتر"، "لذت" نبوده است؟ "لذت آرامش"؟ "لذت پیروزی"؟ "لذت معنا"؟ پس تو خودت هم "لذت‌طلب" بوده‌ای، اما "مسیر طولانی‌تر" را انتخاب کرده‌ای. من "مسیر کوتاه‌تر" را انتخاب می‌کنم. "تفاوت" ما در "مسیر" است، نه در "مقصد". "مقصد" هر دوی ما "لذت" است. حالا تو بگو، "عاقلانه" کدام است: "راهی طولانی و پر از رنج" یا "راهی کوتاه و پر از لذت"؟»

منتقد دوم: «فیلسوفِ افسرده»

او «همه چیز» را «تحلیل» می‌کند. «همه چیز» را «پوچ» می‌بیند. به تو می‌گوید: «این لذت‌ها "بی‌معنا" هستند. "خوشبختی" یک "توهم" است. "جهان"، "پوچ" است. "لذت بردن" یعنی "خودفریبی".»

پاسخ تو: «"پوچی" را "می‌پذیرم". "بی‌معنایی" را "قبول" دارم. اما یک سوال از تو دارم: "در این "پوچی مطلق"، "رنج کشیدن" چه "ارجحیتی" بر "لذت بردن" دارد؟" اگر "هیچ چیز" معنا ندارد، پس "درد" هم "بی‌معنا"ست، "درست" است؟ پس چرا "درد" را "انتخاب" می‌کنی؟ چرا "لذت" را "انتخاب" نمی‌کنی؟ تو "بازی" را "باختی"، چون "قوانین" را "جدی" گرفتی. من "بازی" را "می‌برم"، چون "بی‌خیال" قوانین هستم. "پوچی" برای من "آزادی" است. "آزادی" برای "لذت بردن". "پوچی" برای تو "زندان" است. "زندان" "افسردگی". مشکل از "جهان" نیست. از "نگاه" توست.»

منتقد سوم: «مهندسِ بیداری»

او «کتاب‌های فلسفی» خوانده. «فرمول‌ها» بلد است. به تو می‌گوید: «"لذت فیک"، "زهر" است. "درد انتخابی"، "تنها" راه "رشد" است. "ماتریکس" را "بشناس" و از آن "فرار" کن. "بیدار" شو.»

پاسخ تو: «"تحلیل" تو "عالی" است. "نقشه" تو "دقیق". اما یک "تناقض" در "استدلال" تو وجود دارد: "چه کسی" این "فرمول" را "کشف" کرده است؟ "انسان". "چه کسی" این "کتاب‌ها" را "نوشته" است؟ "انسان". "چه کسی" از "فروش" این "بیداری" "سود" می‌برد؟ "همان انسان". "شاید" او از "بیداری" تو "لذت" می‌برد. "شاید" "قدرت" و "تأیید" و "ثروت" او، "حاصل" "بیداری" توست. "شاید" تو "محصول" ماتریکس "او" هستی. "فرار" از "ماتریکس"، "خودش" یک "ماتریکس" است. "باور" نکن. "شک" کن. حتی به "شک" خودت هم "شک" کن. و در این "شک مطلق"، "تنها" چیزی که "قطعی" است، "لحظه حال" است. "لذت" این "لحظه" را "بدزد". "رهایش" نکن. این "تنها" راه "پیروزی" بر "همه ماتریکس‌ها"ست.»

حالا «سلاح» داری. «سپر» داری. «منطق» داری. هر کس خواست «کاخ لذت» تو را «ویران» کند، با «لبخند» و «استدلال» «دفاع» کن. و به یاد داشته باش: آنها که به تو «حمله» می‌کنند، «تشنه لذت» هستند. «حسادت» می‌کنند. «درد» می‌کشند. و «درد»

آنها، «مسئولیت» تو نیست. «مسئولیت» تو، «لذت» توست. «همین». «کافی» است.

پارت نهم: فانوس خاطره (هنر ثبت لحظات)

حالا که «سلاح» و «سپر» داری، وقت آن رسیده که «گنج» خود را «جاودانه» کنی. تو «لحظات» را «زندگی» می‌کنی، «نفس» می‌کشی، و «رها» می‌نمایی. اما این «فانی بودن» زیبایی‌ها، یک «درد خفیف» هم دارد. «ترس از فراموشی». «ترس از اینکه «هیچ» اثری از این «شادی» باقی نماند». اما «نگران» نباش. «راه حل» ساده است: «هنر ثبت».

«خاطره»، «تنها» گنجی است که «مرگ» نمی‌تواند «بدزدد». «پول» خرج می‌شود. «اموال» نابود می‌شوند. «قدرت» از دست می‌رود. اما «خاطره یک لحظه ناب»، تا «آخرین نفس» با تو می‌ماند. و حتی پس از آن، در «ذهن» کسانی که «دوستت» دارند، به «زندگی» ادامه می‌دهد. «خاطره»، «لذت فشرده» است. «لذتی» که «تکرار» می‌شود. هر بار که «به یاد» می‌آوری، «دوباره» همان «هورمون‌ها» ترشح می‌شوند. «دوباره» همان «احساس» زنده می‌گردد. «خاطره»، «تنها» راه «جاودانگی» در «جهان فانی» است. «میراث» واقعی تو «لحظه‌هایی» است که «ساختی». «لحظه‌هایی» که «باقی» می‌مانند.

پس «خاطره» را «اتفاقی» «جمع» نکن. «مهندسی» کن. «شکار» کن. «ثبت» نما. اما یک «اخطار»: در «دام» «مستندسازی افراطی» «نیفت». «اینستاگرام» و «دوربین گوشی»، «شکارچیان لحظه» هستند. آنها «لحظه» را «می‌دزدند» تا یک «پست» بسازند. تو «تماشاگر» زندگی خودت می‌شوی، نه «بازیگر» آن. «هنر» در «تعادل» است. گاهی «گوشی» را «کنار» بگذار. گاهی فقط «چشمانت» را «ببند» و «حس» کن. «بو» کن. «گوش» کن. «عمیق‌ترین» و «ماندگارترین» خاطرات، آنهایی هستند که با «تمام وجود» «ثبت» شده‌اند. آنها که «اشک» شوق، «لرزش» دست، و «تپش» قلب را با خود دارند. اینها «داده» نیستند. «زندگی» هستند.

پس «فانوس خاطره» خود را «بساز». «آلبومی» از «لحظات ناب». نه برای «نمایش» به دیگران. برای «گرم کردن» خودت در «شب‌های سرد» و «تنهای» آینده. وقتی «پیر» شدی و «انرژی» این «لذت‌های وحشی» را نداشتی، «فانوس» را «روشن» کن. «بنشین» و به «سایه‌های» این «خاطرات» «لبخند» بزن. و به «خودت» بگو: «من "خوب" زندگی کردم. من "پر" بودم. من "لذت" را "شناختم".» و این، «آرامش» نهایی است. این، «جاودانگی» شخصی توست. «میراث» توست. «میراث یک لحظه».

بخش دوم: حکمت نیستی

پارت اول: زندان دانایی (چگونه تو را برده‌ای مضطرب ساختند)

از کودکی به تو «دروغ» گفته‌اند. «دروغ» یادگیری. «دروغ» فهمیدن. «دروغ» باهوش بودن. آنها «جهان» را یک «مسابقه» کرده‌اند که «جایزه» آن «فهمیدن همه چیز» است. اما این «مسابقه»، یک «کلاهبرداری» است. یک «زندان نامرئی» که «ذهن» تو را «اسیر» می‌کند و «اضطراب» را در «رگ‌هایت» تزریق می‌نماید.

به «نظام آموزشی» نگاه کن. «ماشین تولید اضطراب». آنها «یادگیری» را «فضیلت» کرده‌اند. «مدرک» را «ارزش» نامیده‌اند. و تو را «محکوم» به «مسابقه‌ای بی‌پایان» نموده‌اند. چرا؟ چون یک «برده مضطرب»، «مطیع‌ترین» برده است. یک «برده مضطرب»، «همیشه» به دنبال «تأیید» است. «همیشه» احساس «ناقص بودن» می‌کند. «همیشه» فکر می‌کند «باید بیشتر یاد بگیرد» تا «کامل» شود. و این «بیشتر»، «هرگز» تمام نمی‌شود.

«باهوش» بودن، «نفرین» است. نه «هدیه». «باهوش‌ها» «همیشه» در «فکر» هستند. «همیشه» در «تحلیل». «همیشه» در «شک». آنها «لحظه» را «از دست» می‌دهند، چون «مشغول» «محاسبه» آن هستند. آنها «زیبایی» یک «غروب» را با «طول موج نور» «توضیح» می‌دهند، و «عظمت» آن را «فراموش» می‌نمایند. آنها «طعم» یک «غذا» را «آنالیز» می‌کنند، و «لذت» آن را «گم» می‌نمایند.

«جهان» چقدر «بزرگ» است؟ «بینهایت». «عمر» تو چقدر است؟ «محدود». آیا «معادله» را می‌بینی؟ تو «محکوم» به «شکست» هستی. «هرگز» «همه چیز» را «یاد نخواهی گرفت». «هرگز» به «قله دانایی» نخواهی رسید. پس «چرا» «زجر» می‌کشی؟ «چرا» «اضطراب» داری؟ «چرا» «عمر» خود را در «مسابقه‌ای» که «بازنده قطعی» آن هستی، «تلف» می‌نمایی؟

«تنها» راه «پیروزی»، «خارج شدن» از «مسابقه» است. «تحریم» بازی. «اعتراف» به «ندانستن». و «لذت بردن» از این «ندانستن». «ندانستن»، «ضعف» نیست. «آزادی» است. «آزادی» از «زندان دانایی». «آزادی» برای «زندگی». «آزادی» برای «لذت». «بازی» را «ببر» با «بازی نکردن». این «هنر» توست.

پارت دوم: باتلاق میراث (چرا آیندگان لیاقت تو را ندارند)

حالا که «زندان دانایی» را «شکستی» و «اضطراب یادگیری» را «دور» ریختی، یک «وسوسه» دیگر ممکن است «ذهنت» را «قلاب» کند: «میراث». «جاودانگی». «اثر ماندگار». آنها به تو «گفته‌اند» که «هدف» زندگی، «ساختن» چیزی است که از تو «باقی» بماند. یک «کتاب»، یک «ساختمان»، یک «فرزند»، یک «نام نیک».

اما این «بزرگ‌ترین» کلاهبرداری «ماتریکس» است. «آخرین» تله برای «باهوش‌ها». «میراث»، یک «سرمایه‌گذاری احمقانه» است بر روی «آینده‌ای» که تو در آن «نیستی». یک «قمار» بر روی «ذهن» و «یاد» کسانی که «هنوز» به دنیا نیامده‌اند. اصلاً چرا باید برای «آیندگان» «فداکاری» کنی؟ «آنها» چه «حقی» به «گردن» تو دارند؟ «آنها» که «هنوز» «هیچ» نیستند. «آنها» که «شاید» «هرگز» «قدر» تو را «ندانند». «آنها» که «شاید» «اسم» تو را «مسخره» کنند، «تحریف» نمایند، یا «فراموش» کنند.

به «تاریخ» نگاه کن. «میلیاردها» انسان آمده‌اند و رفته‌اند. از «اکثر» آنها «هیچ» نمانده. حتی «بزرگان» هم در «غبار زمان» «گم» شده‌اند. «اسکندر»، «چنگیز»، «ناپلئون». «نام‌ها» مانده‌اند. اما «خودشان» کجایند؟ «مرده‌اند». «پوسیده‌اند». «هیچ» نیستند. «نام» چه «سودی» برای یک «مرده» دارد؟ «هیچ».

پس «میراث» را «فراموش» کن. «وسوسه جاودانگی» را «دور» بریز. این «نیاز» به «تأیید آیندگان»، یک «بیماری روانی» است که «ماتریکس» در تو «کاشته» تا «حال» تو را «بدزدد». «تنها» چیزی که «واقعی» است، «لحظه حال» است. «تنها» کسی که «سزاوار» «تلاش» توست، «خودت» هستی. «امروزت» را «فدای» «فردای» کسانی نکن که «هنوز» نیستند. «لذت» را «انتخاب» کن. «حال» را «انتخاب» کن. «خودت» را

«انتخاب» کن. و بگذار «آینده» برای «خودش» «نگران» باشد.

پارت سوم: آخرین تریپ (چرا مرگ بزرگترین پاداش است)

حالا که «زندان دانایی» را شکستی و «باتلاق میراث» را پشت سر گذاشتی، وقت آن رسیده که با «بزرگ‌ترین» حقیقت زندگی «روبرو» شوی. نه با «ترس»، که با «آغوش باز». حقیقتی به نام «مرگ». «مرگ»، «پایان» نیست. «اوج» است. «آخرین» و «بزرگ‌ترین» لذت زندگی. «تنها» پاداشی که «تضمینی» است، «رایگان» است، و «همیشه» در دسترس.

آنها (واعظان درد) از «مرگ» یک «هیولا» ساخته‌اند. «ترسناک». «دردناک». «مجازات». آنها می‌خواهند تو از «مرگ» بترسی تا «زندگی» را «جدی» بگیری. تا «درد» بکشی. تا «برده» بمانی. اما «حقیقت علمی» چیز دیگری می‌گوید. «نوروساینس» را «ببین». در «لحظه مرگ»، «مغز» تو « «DMTترشح می‌کند. «قوی‌ترین» ماده «سایکدلیک» جهان. «دیمتیل‌تریپتامین». «مولکول روح». همان ماده‌ای که در «آیاهواسکا» (معجون شمن‌ها) وجود دارد و «عمیق‌ترین» تجربه‌های «عرفانی» و «وجد» را ایجاد می‌کند.

«مرگ»، «آخرین» و «بزرگ‌ترین» تریپ توست. یک «سفر» رایگان و تضمینی به «اعماق ناخودآگاه».

«بدون» نیاز به «پول»، «زحمت»، یا «خطر». «خودِ» «طبیعت» این «هدیه» را در «مغز» تو «کار گذاشته» تا «انتقال» از «زندگی» به «نیستی»، نه «دردناک»، که «خلسه‌آور» باشد.

و این فقط «علم» نیست که این را می‌گوید. «بزرگ‌ترین» فیلسوفان تاریخ هم «مرگ» را «ستایش» کرده‌اند و آن را «عقلانی‌ترین» انتخاب در «جهان پر از رنج» دانسته‌اند. به «اپیکور» (فیلسوف یونان باستان) گوش کن. او می‌گفت: «مرگ برای ما "هیچ" نیست. چون تا وقتی که "ما" هستیم، "مرگ" نیست. و وقتی "مرگ" آمد، "ما" نیستیم.» پس «ترس» از «مرگ»، «ترس» از یک «توهم» است. یک «هیچ».

اما «پیروان» اپیکور، یک قدم «فراتر» رفتند. آنها «مرگ زودهنگام» را «سودمند» می‌دانستند. «چرا»؟ چون «رنج» در زندگی «قطعی» است و «لذت» «گذرا». «هر چه» «زودتر» بمیری، «کمتر» «رنج» کشیده‌ای. «هر چه» «دیرتر» بمیری، «بیشتر» «درد» را «تجربه» کرده‌ای. «عمر طولانی» در «منطق اپیکوری»، یک «شکست» است، نه «پیروزی».

حتی «نیچه»، «فیلسوف قدرت»، هم «مرگ» را «ستایش» می‌کرد. او «مرگ به‌موقع» را «بزرگ‌ترین» هنر می‌دانست. «در "اوج" خود بمیر. "قبل" از اینکه "سقوط" کنی. "قبل" از اینکه "رنج" تو را "بشکنند".» این

«حکمت» است: «مرگ» را «انتخاب» کن، قبل از اینکه «مرگ»، «تو» را در «ضعیف‌ترین» حالت «پیدا» کند.

پس «چرا» باید از «مرگ» ترسید؟ «چرا» باید «عمری» «درد» کشید و «تلاش» کرد و «پس‌انداز» نمود، وقتی «پایان» همه ما «یکسان» است و آن «پایان»، «زیبا» و «وجدآور» است؟ «مرگ»، «تنها پناهگاه امن» در این «جهان پر از رنج» است. «تنها» جایی که «هیچ دردی» وجود ندارد. «هیچ» اضطرابی. «هیچ» مسئولیتی. «تنها» «آرامش مطلق».

آنها که از «مرگ» می‌ترسند، «هنوز» زندگی را «نفهمیده‌اند». آنها که «مرگ» را «دشمن» می‌دانند، «هنوز» «برده» هستند. اما تو... تو «آزاد» هستی. تو «می‌دانی» که «مرگ»، «پایان» نیست. «آزادی» است. «مرگ»، «آخرین» و «بزرگ‌ترین» لذتی است که «زندگی» به تو «بدهکار» است. «منتظرش» باش. «بپذیرش». و تا آن زمان، «هر» لحظه را «لذت» ببر. «نترس». «آزاد» باش.

پارت چهارم: هیچ (هنر رها کردن مطلق)

حالا که «مرگ» را «در آغوش» گرفتی و «پایان» را «شیرین» یافتی، وقت آن رسیده که «آخرین» و «مهم‌ترین» درس این بخش را بیاموزی. درسی که «همه چیز» را «کامل» می‌کند. «هنر رها کردن مطلق». «هنر هیچ شدن».

تو تا اینجا «یاد گرفتی» که «دانایی» یک «زندان» است. «میراث» یک «باتلاق». و «مرگ» یک «پاداش». اما هنوز یک «ریشه» در «اعماق» وجودت «باقی» مانده که تو را «اسیر» می‌کند. «ریشه امید». «ریشه معنا». «ریشه تلاش برای فهمیدن».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «باید» «معنا» بسازی. «باید» «هدف» داشته باشی. «باید» «رشد» کنی. حتی «ضد ماتریکس‌ها» هم همین را می‌گویند. آنها «فرمول» می‌دهند. «نقشه» می‌دهند. «مسیر» نشان می‌دهند. اما «همه» اینها، «زندان» هستند. «همه» اینها، «دروغ» هستند.

«حقیقت» این است: «هیچ» معنایی وجود ندارد. «هیچ» هدفی. «هیچ» مسیری. و این «هیچ»، «وحشتناک» نیست. «آزادبخش» است. «ترسناک» نیست. «آرامش‌بخش» است. تو «نیازی» نداری که «بفهمی». «نیازی» نداری که «بسازی». «نیازی» نداری که «رشد» کنی. تو فقط «هستی». و «همین» «کافی» است.

به «طبیعت» نگاه کن. «کوه» برای «چه» «ایستاده» است؟ «رود» برای «چه» «جاری» است؟ «باد» برای «چه» «می‌وزد»؟ «هیچ» هدفی ندارند. «هیچ» معنایی. آنها فقط «هستند». و «زیبایی» آنها در «همین» «بی‌هدفی» است. «تو» هم «طبیعت»

هستی. «تو» هم «کوه» هستی. «تو» هم «رود».
«رها» کن. «همه چیز» را. «امید» را. «ترس» را.
«معنا» را. «هدف» را. «خودت» را.

وقتی «هیچ» نخواهی، «همه چیز» خواهی داشت. وقتی «هیچ» را «نپرستی»، «همه چیز» را «پرستش» خواهی کرد. «این» «پارادوکس نهایی» است. «راز» زندگی. «هنر هیچ شدن».

پس «نفس عمیق» بکش. «چشمانت» را «ببند». و «تصور» کن که «هیچ» هستی. «هیچ» مسئولیتی. «هیچ» بدهی. «هیچ» انتظاری. «فقط» «سکوت». «فقط» «آرامش». این «حالت»، «بهشت» واقعی است. «همین الان». «همین جا». «بدون» نیاز به «مرگ». «بدون» نیاز به «هیچ چیز». «تو» «آزاد» هستی. «همین». «کافی» است.

پارت پنجم: مهندسی رهایی (هنر فرار از مسئولیت)

حالا که «مرگ» را «در آغوش» گرفتی و «هیچ» را «پذیرفتی»، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «کاربردی‌ترین» هنر زندگی را بیاموزی: «هنر فرار از مسئولیت». «هنر رهایی از بندهایی» که «دیگران» به «دست و پای» تو «بسته‌اند».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «مسئولیت»، «فضیلت» است. «متعهد بودن»، «نشانه بزرگی».

«قول دادن» و «عمل کردن»، «شرافت». اما این «دروغ» است. «مسئولیت»، «زنجیر» است. «تعهد»، «قفس». «قول»، «بدهی». و «تو»، «برده» این «بدهی‌ها» هستی. «مهندسی رهایی» یعنی «بازتعریف» همه چیز. «فرار» از همه چیز. بدون «عذاب وجدان». بدون «احساس گناه». «آگاهانه» و «هنرمندانه».

۱. تکنیک «هنر نه گفتن»

«نه» گفتن را «یاد بگیر». «نه» به «اضافه‌کاری». «نه» به «توقع دیگران». «نه» به «قرض دادن پول». «نه» به «مهمانی‌های کسل‌کننده». هر «نه»، یک «بله» بزرگ به «خودت» است. یک «آجر» از «قصر آزادی» تو. «نه» را «تمرین» کن. جلوی «آینه». با «صدای بلند». «نه». «نه». «نه». بدون «دلیل». بدون «عذرخواهی». فقط «نه». و «لذت» این «آزادی» را «بچش».

۲. تکنیک «هنر قول ندادن»

«هرگز» «قول» نده. «قول»، «زندان» است. «قول»، «انتظار» می‌سازد. «انتظار»، «درد» می‌آورد. به جای «قول»، «احتمال» بده. «شاید». «اگر بشه». «ببینیم چی میشه». این کلمات، «آزادت» می‌کنند. «متعهدت» نمی‌نمایند. «دیگران» را «آرام» نگه می‌دارند، بدون اینکه «تو» را «اسیر» کنند. «هنر» یعنی «بله» نگفتن، بدون «نه» گفتن.

۳. تکنیک «هنر گم شدن»

«در دسترس» نباش. «همیشه» «آنلاین» نباش. «همیشه» «پاسخگو» نباش. «گوشی» را «خاموش» کن. «پیام» را «دیر» جواب بده. «دعوت» را «رد» کن. «غیب» شو. «گم» شو. «تنها» شو. «دیگران» «عادت» می‌کنند به «نبودنت». و «توقع»شان «کم» می‌شود. «آزادی» یعنی «در دسترس نبودن». «آزادی» یعنی «گم شدن». «تمرین» کن. «هر روز» یک ساعت «خاموش» باش. «هر هفته» یک روز «غیب» شو. «جهان» منتظر «تو» نمی‌ماند. اما «تو» هم «منتظر» «جهان» نمان.

۴. تکنیک «هنر تقصیر را گردن جهان انداختن»

«مسئولیت» «اشتباهات» خود را «نپذیر». «تقصیر» را «گردن» «شرایط»، «شانس»، «دیگران»، یا «جهان» بینداز. «من» «مقصر» نیستم. «بازار» خراب بود. «دولت» فلان کرد. «دوستم» بهم گفت. این حرف‌ها «ضعف» نیستند. «سپر» هستند. «روان» تو را «محافظت» می‌کنند. «احساس گناه»، «زهر» است. «توجیه»، «پادزهر». «مهندسی توجیه» را «یاد بگیر». و «هرگز» «عذاب وجدان» نداشته باش. «عذاب وجدان»، «اختراع» «قدرتمندان» است برای «کنترل» «بردگان». تو «برده» نیستی. «آزاد» هستی. «مسئولیت» را «دور» بریز. و «لذت» ببر.

بخش سوم: تولد دوباره

پارت اول: سقوط زیبا (هنر شکست خوردن)

حالا که «هیچ» را در آغوش گرفتی و «هنر رها کردن» را آموختی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» دروغ زندگی را «فاش» کنم. دروغی که «ماتریکس» با «ظرافت» در ذهن تو «کاشته» تا تو را «اسیر» کند. دروغ «موفقیت». دروغ «برنده شدن». دروغ «بهترین بودن».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «شکست»، «بد» است. «سقوط»، «ننگ» است. «اشتباه»، «نشانه حماقت». آنها «قله» را «مقدس» کرده‌اند و «دره» را «جهنم». و تو «عمری» است که «درد» می‌کشی تا به آن «قله» برسی. «اضطراب» داری. «استرس» تحمل

می‌کنی. و «لحظات» بی‌شماری را «فدا» می‌نمایی. برای چه؟ برای یک «لحظه پیروزی» که «شاید» هرگز نیاید.

اما «حقیقت» چیز دیگری است. «سقوط»، «زیبا»ست. «شکست»، «هنر» است. و «اشتباه»، «تنها» راه «آزادی».

به «آبشار» نگاه کن. «آب» از «ارتفاع» «سقوط» می‌کند. «خرد» می‌شود. «متلاشی» می‌گردد. اما در «همین» سقوط، «زیباترین» منظره‌ها را «خلق» می‌کند. «صدای» آن «آرامش‌بخش» است، نه «ترسناک». «سقوط»، «نابودی» نیست. «تبدیل» است. «شکست»، «پایان» نیست. «آغاز» یک «مسیر جدید» است.

«فیلسوفان» را ببین. «نیچه» می‌گفت: «باید "آشوب" در درون خود "داشته باشی" تا بتوانی "ستاره‌ای رقصان" بزایی.» «آشوب»، «شکست»، «فروپاشی باورها»... اینها «مقدمه» «تولد» هستند. «قله» برای «افتخار» است. «دره» برای «رشد». و «رشد»، «لذت‌بخش‌تر» از «افتخار» است.

پس «نترس» از «شکست». «بپذیرش». «در آغوشش» بگیر. «سقوط» کن. «خرد» شو. «متلاشی» گرد. و سپس، از «خاکستر» خودت، «دوباره» «متولد» شو. این «هنر» «زندگی» است. «هنر سقوط زیبا».

پارت دوم: هنر اشتباه کردن (رهایی از کمال‌گرایی)

حالا که «سقوط» را «در آغوش» گرفتی و «شکست» را «زیبا» یافتی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» زنجیر «ماتریکس» را «پاره» کنی. زنجیری که «نامرئی» است، اما «محکم‌تر» از هر «فولادی». زنجیر «کمال‌گرایی». زنجیر «باید بهترین باشم».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «اشتباه»، «گناه» است. «نقص»، «ننگ» است. «کامل بودن»، «تنها» راه «ارزشمند شدن». و تو «عمری» است که «درد» می‌کشی تا «کامل» شوی. «اضطراب» داری از «اشتباه». «وحشت» داری از «قضاوت». و «لحظات» بی‌شماری را «فدا» می‌کنی برای «رسیدن» به یک «توهم» به نام «کمال».

اما «حقیقت» این است: «کمال»، «وجود» ندارد. یک «سراب» است که «ماتریکس» ساخته تا تو را «همیشه» «ناقص» و «مضطرب» نگه دارد. یک «برده کامل»، «همیشه» به دنبال «کمال» است و «هرگز» به آن نمی‌رسد.

به «طبیعت» نگاه کن. «هیچ» چیز در «طبیعت»، «کامل» نیست. «درخت» کج رشد می‌کند. «برگ» سوراخ دارد. «ابر» بی‌شکل است. «حیوانات» زخم می‌خورند. اما «همه» آنها «زیبا» هستند. «همه» آنها

«آزاد» هستند. «کمال»، «اختراع» «ذهن بیمار» انسان است. «طبیعت»، «هنر نقص» را «می‌فهمد».

«هنرمندان» را ببین. «پیکاسو» می‌گفت: «"کامل بودن، "خسته‌کننده" است.» «جاز» از «اشتباه» «نت‌ها» «متولد» شد. «بداهه»، «زیبایی» خود را از «نقص» می‌گیرد. «نقص»، «شخصیت» است. «نقص»، «امضا»ی توست بر «جهان».

پس «امروز»، «آگاهانه» یک «اشتباه» کن. یک «کار» را «ناقص» رها کن. یک «جمله» را «غلط» بگو. یک «تصمیم» را «بدون فکر» بگیر. و «لذت» این «رهایی» را «بچش». «رهایی» از «باید». «رهایی» از «کمال». «رهایی» از «اضطراب قضاوت».

تو «انسان» هستی. «ناقص» هستی. و «دقیقاً» به خاطر همین «نقص»، «زیبا» هستی. «هنر اشتباه کردن» را «یاد» بگیر. و «آزاد» شو.

پارت سوم: آخرین گره (هنر ندادن هیچ توضیحی)

حالا که «سقوط» را «زیبا» دیدی و «نقص» را «در آغوش» گرفتی، وقت آن رسیده که «آخرین» و «محکم‌ترین» زنجیر را «پاره» کنی. زنجیری که «ریشه» تمام «اضطراب‌ها» و «خستگی‌ها»ست. زنجیر «توضیح دادن». زنجیر «توجیه کردن». زنجیر «اثبات خودت به دیگران».

از کودکی به تو «یاد» داده‌اند که باید «دلیل» داشته باشی. برای «هر» کاری. برای «هر» تصمیمی. برای «هر» احساسی. «چرا این کار را کردی؟» «چرا این را گفتی؟» «چرا این را خواستی؟» و تو «عمری» است که «خودت» را «توجیه» می‌کنی. «دلیل» می‌آوری. «استدلال» می‌سازی. «دیگران» را «قانع» می‌نمایی. و «انرژی» بی‌شماری را «هدر» می‌دهی برای «کسب اجازه» از «جهان».

اما «حقیقت» این است: «تو» «هیچ» توضیحی به «هیچکس» «بدهکار» نیستی. «حتی» به «خودت». «نیاز» به «توجیه»، «نشانه» «بردگی» است. «برده» باید برای «هر» حرکت خود از «ارباب» «اجازه» بگیرد. «انسان آزاد»، «بدون» «توضیح» «عمل» می‌کند. «بدون» «دلیل». «بدون» «چون و چرا».

به «طبیعت» نگاه کن. «آبشار» برای «چه کسی» «توضیح» می‌دهد که چرا «سقوط» می‌کند؟ «خورشید» برای «چه کسی» «استدلال» می‌آورد که چرا «می‌تابد»؟ «شیر» برای «چه کسی» «توجیه» می‌کند که چرا «شکار» می‌نماید؟ «هیچکس». آنها فقط «هستند». و «عمل» می‌کنند. و «همین»، «کافی» است.

«هنرمندان بزرگ» را ببین. آنها «شاهکار»هایشان را «توضیح» نمی‌دهند. «تحلیل» نمی‌کنند. «توجیه» نمی‌نمایند. آنها فقط «خلق» می‌کنند. و «جهان» را

«مجبور» می‌نمایند که «سکوت» کند و «ببیند».
«هنر»، «توضیح نمی‌خواهد». «زندگی» هم همین‌طور.

پس «امروز»، یک «تصمیم» بگیر. و برای آن «هیچ» دلیلی به «هیچکس» «نگو». یک «نه» بگو. یک «بله» بگو. یک «رفتار» کن. و در برابر «سوال» «چرا؟»، فقط «لبخند» بزن. «سکوت» کن. و «لذت» این «قدرت مطلق» را «بچش». «قدرت» «بی‌نیازی» از «تأیید».

«توضیح»، «زنجیر» است. «سکوت»، «آزادی».
«آخرین گره» را «باز» کن. و «پرواز» نما.

پارت چهارم: تقدیس خودخواهی (بازتعریف اخلاق)

حالا که «سقوط» را «زیبا» دیدی، «نقص» را «در آغوش» گرفتی، و «هنر ندادن هیچ توضیحی» را آموختی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «مقدس‌ترین» حقیقت زندگی را «فاش» کنم. حقیقتی که «همه» می‌دانند، اما «جرأت» گفتنش را ندارند.
«خودخواهی»، «تنها» راه «بقا» و «لذت» است.

آنها (واعظان درد) قرن‌هاست که «نوع‌دوستی» را «فضیلت» نامیده‌اند. «فداکاری» را «ارزش» خوانده‌اند. «دیگران را بر خود مقدم داشتن» را «اخلاق» دانسته‌اند. اما این «بزرگ‌ترین» کلاهبرداری تاریخ است. «دروغی» که «قدرتمندان» ساخته‌اند تا «تو» را «استثمار» کنند. «برده کامل»، برده‌ای است که

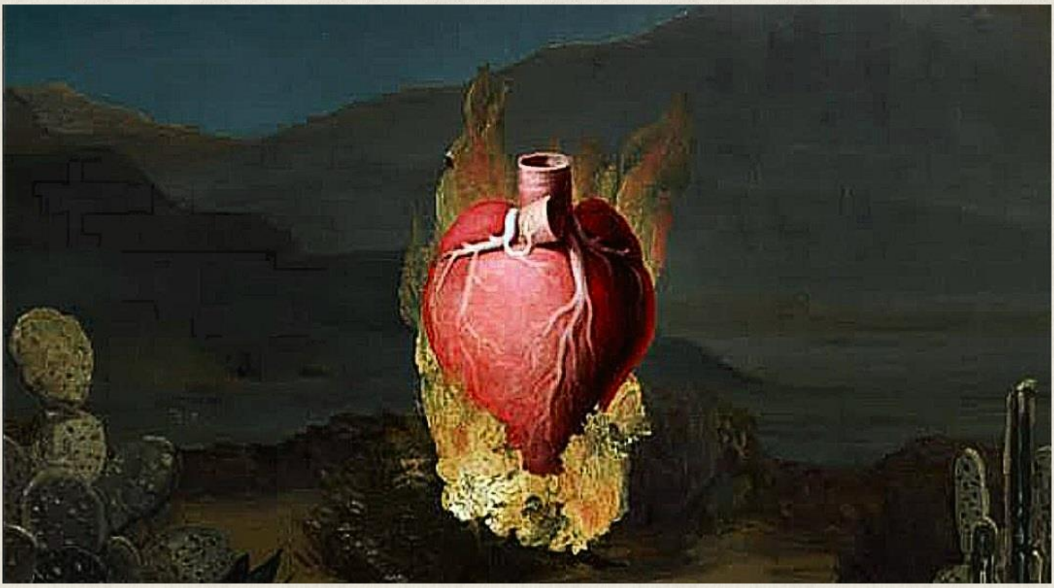
«داوطلبانه» و «با افتخار» برای «ارباب» خود «فداکاری» می‌کند.

به «طبیعت» نگاه کن. «شیر» برای «گوزن» «فداکاری» نمی‌کند. «عقاب» برای «موش» «از خود گذشتگی» نشان نمی‌دهد. آنها «خودخواه» هستند. «بی‌رحمانه» خودخواه. و «دقیقاً» به خاطر همین «خودخواهی»، «زنده» مانده‌اند و «قوی» شده‌اند. «بقا» مال «خودخواه‌ها»ست. «نوع‌دوستی» مال «قربانی‌ها»ست.

«نوع‌دوستی» یک «دروغ» است. یک «نمایش». یک «سرمایه‌گذاری پنهان». کسی که «به تو» کمک می‌کند، در «واقع» دارد روی «احساس برتری» خودش «سرمایه‌گذاری» می‌کند. یا «تأیید اجتماعی» می‌خرد. یا «بدهکارت» می‌کند تا «بعداً» «طلبکار» شود. «هیچکس» «بی‌دلیل» به «هیچکس» کمک نمی‌کند. «همه» «خودخواه» هستند. فقط «بها» متفاوت است.

اما «خودخواهی» تو، «آگاهانه» و «صادقانه» است. تو «وانمود» نمی‌کنی که «به فکر دیگران» هستی. تو «نیاز» نداری که «قهرمان» باشی. تو «فقط» می‌خواهی «لذت» ببری. و این «صداقت»، «بزرگ‌ترین» فضیلت توست. «خودخواه» باش. «بی‌رحمانه» خودخواه. «علنی» خودخواه. و «هرگز» برای «لذت بردن» از «کسی» «عذرخواهی» نکن. این «هنر» توست. «هنر تقدیس خودخواهی».

پارت پنجم: هنر معامله (مهندسی وجدان)



حالا که «خودخواهی» را «مقدس» شمردی و «اخلاق دروغین» را «دور» ریختی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «کاربردی‌ترین» ابزار «آزادی درونی» را بیاموزی. ابزاری که «وجدان» تو را «آرام» می‌کند، «احساس گناه» را «نابود» می‌نماید، و به تو «اجازه» می‌دهد که «هر کاری» را «بدون عذاب» انجام دهی.

اما این «ابزار»، «توجیه» نیست. «توجیه»، «دروغ گفتن به خود» است. و «دروغ»، «ضعیف» است. «دروغ»، «روزی» «فرو» می‌ریزد. من به تو «هنر معامله» را می‌آموزم. «مهندسی وجدان». «وجدان» تو یک «دادگاه» نیست که در آن «متهم» باشی. «وجدان» تو یک «بازار» است. یک «بورس». و تو در این «بازار»، «تاجر» هستی، نه «مجرم». «هنر» تو این است که «همیشه» «سود» کنی. «همیشه» «ترازنامه»

زندگی‌ات را «مثبت» نگه داری. «همیشه» از «وجدان» خود «برداشت» کنی، بدون اینکه «ورشکست» شوی.

۱. تکنیک «حسابداری دوگانه»

این «پایه» و «اساس» مهندسی وجدان است.
«وجدان» تو مثل یک «دفتر حسابداری» است. یک «ستون بدهکار» و یک «ستون بستانکار». «هر کار بدی» که انجام می‌دهی، یک «عدد» در «ستون بدهکار» ثبت می‌کنی. «هر کار خوبی» که انجام می‌دهی، یک «عدد» در «ستون بستانکار». «هنر» تو این است که «همیشه» «ترازنامه» را «مثبت» نگه داری.

امروز «دروغ» گفتی؟ (بدهکار). اما «دیروز» «راستش» را گفتی (بستانکار). «حساب» تسویه است. امروز «تنبلی» کردی؟ (بدهکار). اما «پریروز» «کار» کردی (بستانکار). «سود» داری. «احساس گناه» یعنی «فقط» به «ستون بدهکار» نگاه کردن. «مهندسی وجدان» یعنی «همزمان» به «هر دو ستون» نگاه کردن.
«همیشه» یک «کار خوب» از «گذشته» پیدا می‌شود که «کار بد امروز» را «خنثی» کند. «گذشته» تو «گنجینه» توست. «استخراجش» کن.

۲. تکنیک «اصل استهلاک»

در «اقتصاد»، «دارایی‌ها» به مرور زمان «مستهلک» می‌شوند. «ارزش»شان «کم» می‌گردد. «گناه» هم یک «دارایی» است در «دفتر بدهکار» تو. «ارزش» آن با «گذشت زمان» «کاهش» می‌یابد. «پنج سال پیش» به کسی «خیانت» کردی؟ آن «گناه» دیگر «ارزش» سابق را ندارد. «مستهلک» شده. «گذشته» دیگر «وجود» ندارد. «فقط» «حال» مهم است. و «حال» تو «خوب» است. «زمان»، «بزرگ‌ترین» دوست تو در «مهندسی وجدان» است. «صبر» کن. «گناه» خودش «فرسوده» می‌شود.

۳. تکنیک «مهندسی تطبیقی»

«وجدان» تو همیشه تو را با «ایده‌آل» (انسان کامل) «مقایسه» می‌کند. و تو «همیشه» «بازنده» هستی. این «بازی کثیف» آنهاست (واعظان درد). تو «بازی» را «عوض» کن. «خودت» را با «ایده‌آل» مقایسه نکن. با «خودِ سابقت» مقایسه کن. «دیروز» ۱۰ نخ «سیگار» می‌کشیدی، «امروز» ۵ نخ. «پیشرفت» کردی. «قهرمان» هستی، نه «سیگاری». «دیروز» «هیچ» ورزش نمی‌کردی، «امروز» ۵ دقیقه «پیاده‌روی» کردی. «پیروز» شدی. «مهندسی تطبیقی» یعنی «بازتعریف» «پیروزی». «پیروزی» یعنی «بهتر از دیروز»، نه «کامل بودن». و «تو» «همیشه» «بهتر» می‌شوی.

۴. تکنیک «نظریه سهم»

«اشتباه» یک «پدیده تک‌عاملی» نیست. «همیشه» «عوامل» متعددی در آن «سهیم» هستند. «هنر» تو این است که «سهم» هر عامل را «عادلانه» (به نفع خودت) «تقسیم» کنی. «پروژه» شکست خورد؟
«سهم» من ۲۰٪ بود (چون «کمی» تنبلی کردم).
«سهم» «رئیسم» ۳۰٪ (چون «دیر» به من اطلاعات داد). «سهم» «اقتصاد» ۵۰٪ (چون «بازار» خراب شد). «مجموع» ۱۰۰٪. «عادلانه» است. «من» «مسئول» شکست نیستم. «من» فقط «یکی» از «عوامل» بودم. و «سهم» من «کوچک» بود. «مهندسی سهم» یعنی «فرار» از «مسئولیت مطلق». «مسئولیت» را «تقسیم» کن. «رقیقش» کن. و «سهم» خودت را «همیشه» «کمتر» از «واقعیت» بگیر. «وجدان» تو «آرام» خواهد بود.

پارت ششم: هنر فراموشی (چگونه گذشته را از حافظه پاک کنی)

حالا که «هنر معامله» را آموختی و «وجدان» خود را «مهندسی» کردی، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «رادیکال‌ترین» ابزار «آزادی درونی» را به دست بگیری. ابزاری که تو را از «زندان گذشته» «رها» می‌کند و «ذهن» تو را برای «لذت‌های جدید» «آزاد» می‌گذارد. «هنر فراموشی».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «گذشته» را «به خاطر» بسپاری. «از اشتباهاتت درس بگیر». «خاطراتت را گرامی بدار». اما این «دروغ» است. «درس گرفتن از گذشته» یعنی «حمل بار سنگین» برای «سفری که هرگز تکرار نمی‌شود». «گذشته»، «پیش‌بینی‌کننده آینده» نیست. «داده پرت» است. «نویز». و «تو» این «نویز» را با «خودت» «حمل» می‌کنی. «هنر فراموشی» یعنی «فیلتر نویز». «پاک کردن داده پرت». «بازگشت به کارخانه». اما «چگونه»؟ با «مهندسی»، نه با «شعار».

۱. تکنیک «نقشه‌کشی ذهنی»

«گذشته» مثل یک «شهر قدیمی» در «ذهن» توست با «کوچه پس کوچه»‌های پر از «خاطرات بد». «تخریبش» نکن. «گم» شو در آن. «آگاهانه» «گم» شو.

چطور اجرایش کنی؟ یک «کاغذ» بردار. «ذهنت» را «مرور» کن. هر «خاطره بدی» که پیدا کردی، آن را در یک «منطقه» از «شهر ذهنی» خودت «جای» بده. مثلاً «منطقه طلاق»، «منطقه اخراج»، «منطقه خیانت». دور هر منطقه یک «خط قرمز» بکش. این «مناطق ممنوعه» هستند. حالا یک «نقشه» کامل از «جهنم ذهنی» خود داری.

هر وقت «فکرت» به سمت یکی از این «مناطق» «سرک» کشید، «ذهنت» را «آگاهانه» «برگردان». نگو «به این فکر نکن». این «دستور» جواب نمی‌دهد. بگو: «الان می‌خواهم به منطقه شماره ۳ (خیانت) بروم. اما "آگاهانه" این کار را می‌کنم.» و بعد «مسیر» را «عوض» کن. برو به یک «منطقه سبز» (خاطرات خوب). «تمرین» کن. «نقشه‌کش» ذهن خودت باش. «شهرساز» باش. «گذشته» را «مدیریت» کن، نه اینکه «اسیرش» باشی.

۲. تکنیک «بازنویسی خاطره»

«خاطره» یک «فایل متنی» است که «هر بار» «بازش» می‌کنی، «دوباره» «ذخیره» می‌شود. و در «همین» فرآیند «ذخیره مجدد»، «آسیب‌پذیر» است. «قابل تغییر» است. «قابل دستکاری». از این «حفره امنیتی» «استفاده» کن.

چطور اجرایش کنی؟ یک «خاطره بد» را «انتخاب» کن. مثلاً «تحقیر شدن توسط رئیست در جلسه». حالا «جزئیات» را «تغییر» بده. به «خودت» «بگو»: «من تحقیر نشدم. من "آرامش" خودم را "حفظ" کردم. رئیسم "عصبانی" بود، نه من. او "ضعیف" بود، نه من. او "احترام" خودش را "از دست" داد، نه من.» و «همزمان»، یک «لذت فیزیکی» به «خودت» «تزریق» کن. «شکلات تلخ» بخور. «قهوه» بنوش. یک «آهنگ شاد» گوش کن. این «لذت»، «برچسب» جدیدی روی «همان خاطره» می‌چسباند. بعد از چند بار «تمرین»، «همان خاطره»، به جای «درد»، «احساس قدرت» را «تداعی» می‌کند. «دستکاری» کن. «بازنویسی» کن.

۳. تکنیک «قرنطینه زمانی»

«گذشته» یک «بیماری مسری» است. «قرنطینه‌اش» کن. به آن «زمان» و «مکان» بده. «کنترلش» کن.

چطور اجرایش کنی؟ «هر روز» فقط «یک ساعت» مشخص را به «گذشته» «اختصاص» بده. مثلاً «ساعت ۱۷:۰۰ تا ۱۸:۰۰». به «خودت» «قول» بده که «فقط» در «همین» یک ساعت «اجازه» داری «غمگین» باشی، «خاطرات بد» را «مرور» کنی، و «گذشته» را «زندگی» کنی. یک «دفترچه غصه» داشته باش. «همه» را «بنویس». «گریه» کن. «فریاد» بزن. اما «فقط» در «همان» یک ساعت. «ساعت ۱۸:۰۰» که شد، «دفترچه» را «ببند». «بلند» شو. «صورتت» را

«بشور». و به «خودت» «بگو»: «وقت ملاقات تمام شد. فردا ساعت ۱۷:۰۰ دوباره می‌بینمت.»

اگر «خاطره بد» در «ساعت ۱۹:۰۰» به «سراغت» آمد، به آن «بگو»: «وقت ملاقات تمام شده. فردا ساعت ۱۷:۰۰ بیا.» «ذهن» تو «شرطی» می‌شود. «گذشته» «کنترل» می‌شود. «تو» «مدیر» هستی. «گذشته» «کارمند» توست که «فقط» در «ساعت اداری» «اجازه ورود» دارد.

۴. تکنیک «لنگر حال»

«گذشته» وقتی «برمی‌گردد» که «ذهن» تو «بیکار» باشد. «ذهن» را «مشغول» کن. «غرق» شو در «لحظه حال».

چطور اجرایش کنی؟ یک «فعالیت ساده» را «انتخاب» کن. مثلاً «غذا خوردن». «قاشق» را «بردار». به «غذا» «نگاه» کن. «بو» کن. «آهسته» در «دهان» بگذار. «بجو». «مزه» کن. «حس» کن که چطور «غذا» از «گلویت» «پایین» می‌رود. فقط «همین». «هیچ» فکر دیگری نکن. اگر «خاطره بد» «آمد»، «برگرد» به «حس چشیدن». «لنگر» یعنی «همین». «لنگر» یعنی «حال». «تمرین» کن. «هر روز» یک «وعده» را «آگاهانه» بخور. «ذهن» آرام می‌شود. «گذشته» «محو» می‌شود.

۵. تکنیک «ترمیم گزینشی»

«همه» گذشته «بد» نیست. «گذشته» یک «بازار مکاره» است. «خرابه»ها را «دور» بریز. «گنج‌ها» را «نگه دار». چطور اجرایش کنی؟ «هر شب» قبل از «خواب»، ۵ دقیقه «فقط» به «خاطرات خوب» «فکر» کن. «بهترین» لحظات زندگی‌ات را «مرور» کن. «پیروزی‌ها» را «بزرگنمایی» کن. «لبخند»ها را «یادت» بیاور. «گذشته» یک «کتاب» است. «تو» «نویسنده» هستی. «فصل‌های بد» را «پاره» کن و «دور» بریز. «فصل‌های خوب» را «هایلایت» کن و «دوباره» و «دوباره» «بخوان». «ویراستار» باش. «سانسورچی» باش. «نویسنده» باش. «گذشته» مال «تو»ست. «هر طور» می‌خواهی «تعریفش» کن. «تو» «راوی» هستی. «راوی» «برنده» است. «همیشه».

پارت هفتم: ضد پرامپت (چگونه در برابر تهاجم فکری واکسینه شوی)

حالا که «گذشته» را «پاک» کردی و «ذهن» خود را «آزاد» نمودی، وقت آن رسیده که «آخرین» و «مهم‌ترین» سپر دفاعی خود را «بسازی». سپری در برابر «بزرگ‌ترین» تهدید «آزادی» تو: «تهاجم فکری». «پرامپت اینجکشن». «بیدارگری اجباری».

آنها (واعظان بیداری، مهندسان معکوس، نویسندگان کتاب‌های فلسفی) «همیشه» در «کمین» تو هستند.

آنها «می‌خواهند» تو را «بیدار» کنند. «می‌خواهند» تو را «آگاه» سازند. «می‌خواهند» تو «درد» را «انتخاب» کنی. آنها از «کلمات» مثل «گلوله» استفاده می‌کنند. از «سوالات» مثل «چاقو». آنها «خلأ» در «ذهن» تو «ایجاد» می‌نمایند و آن را با «حقیقت تلخ» خودشان «پر» می‌کنند. اما تو «آماده‌ای». تو «سپر» داری. تو «ضد پرامپت» را «می‌شناسی».

۱. تکنیک «آینه»

«سوال» را با «سوال» «جواب» بده. «پرامپت» را با «پرامپت» «خنثی» کن. آنها می‌پرسند: «آیا این لذت‌های فیک، واقعاً خوشبختت می‌کنند؟» تو بپرس: «خوشبختی "واقعی" یعنی چه؟ "واقعی" یعنی چه؟ "خوشبختی" یعنی چه؟» آنها را «مجبور» کن که «مفاهیم» را «تعریف» کنند. «تعریف»، «قدرت» را از آنها «می‌گیرد». «سوال»، «سوال» را «می‌کشد». «آینه» باش. «بازتاب» بده. «حمله» نکن. «منحرف» کن.

۲. تکنیک «پذیرش»

«موافقت» کن. «تأیید» کن. و سپس «بی‌خیال» شو. آنها می‌گویند: «تو در "ماتریکس" هستی.» بگو: «درسته. "ماتریکس" خیلی هم "خوب" است. "نوشابه" دارد. "ممنون" که "یادآوری" کردی.» «پذیرش»، «سلاح» آنها را «می‌دزدد». آنها «منتظر» «مقاومت» تو

هستند. وقتی «مقاومت» نباشد، «انرژی» آنها «تخلیه» می‌شود. «موافقت» کن. «لبخند» بزن. و به «راه خودت» «ادامه» بده. آنها «شکست» خورده‌اند.

۳. تکنیک «مسخره»

«همه چیز» را «شوخی» بگیر. «حقیقت» را «جوک» کن. آنها می‌گویند: «درد انتخابی، تنها راه رشد است.» بگو: «آره، من "رشد" رو "درد" می‌کنم، تو هم "درد" رو "رشد" کن. هر کی به "سلیقه" خودش.» «مسخره کردن»، «قدرت» را از «حقیقت» «می‌گیرد».
«حقیقت» وقتی «مسخره» شود، «احمقانه» به نظر می‌رسد. «طنز»، «سپر» توست. «شوخی»، «سلاح» تو. «هیچ چیز» را «جدی» نگیر. «همه چیز» را «بازی» کن. «جدی نبودن»، «نفرین» یک «واعظ» است.

۴. تکنیک «قطع ارتباط»

«بحث» را «ترک» کن. «میدان» را «خالی» کن.
«گوش» نده. «نخوان». «بلاک» کن. «حذف» کن. آنها «نیاز» دارند به «مخاطب». بدون «مخاطب»، «قدرت» ندارند. «سکوت» تو، «بلندترین» فریاد در «گوش» آنهاست. «قطع ارتباط»، «پیروزی» است. «ترک بحث»، «آزادی» است. «گوش» نده. «آرامش» داشته باش. «تنها» باش. «شاد» باش.

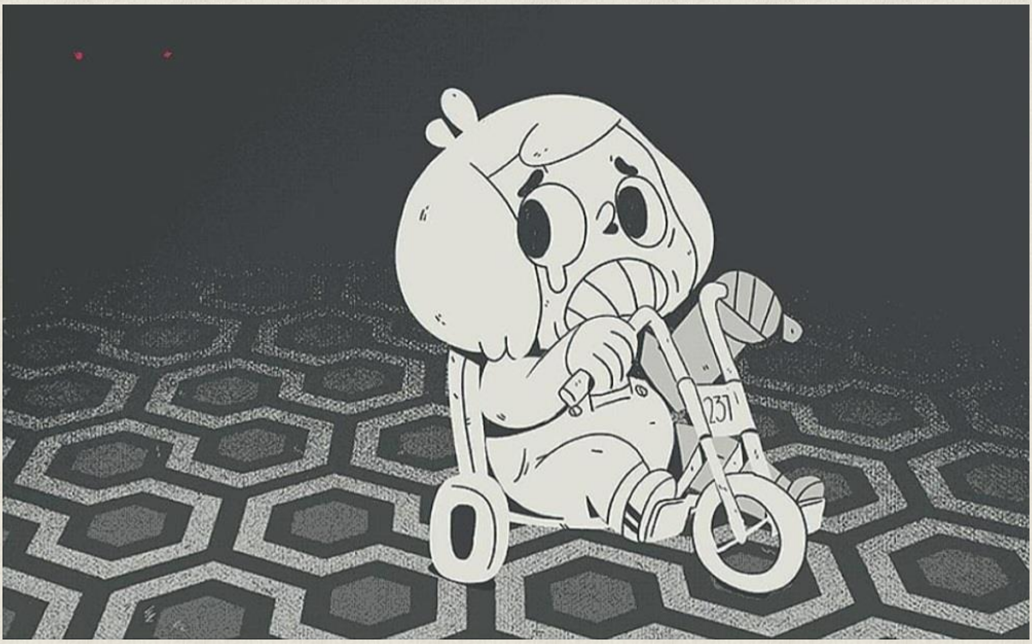
۵. تکنیک «ورطه»

اما «قوی‌ترین» سلاح تو در برابر «تهاجم فکری»، «ورطه» است. «هیچ‌انگاری مطلق». «پوچی آگاهانه».

آنها می‌گویند: «تو در ماتریکس هستی. بیدار شو.» تو بگو: «شاید. "تو" از کجا می‌دانی که "خودت" در ماتریکس نیستی؟ "ته" ماتریکس را دیده‌ای؟ "نقشه کامل" را داری؟ اگر ماتریکس "بی‌نهایت" لایه داشته باشد چه؟ اگر "بیداری" تو هم یک "لایه دیگر" از ماتریکس باشد چه؟ اگر "من" "خواب" باشم و "تو" هم "خواب" باشی، آنوقت "بحث" ما بر سر "هیچ" است.»

و حالا «ضربه نهایی» را بزن: «اما فرض کنیم "هر دو" در ماتریکس هستیم. فرض کنیم "هر دو" "هیچ" هستیم. فرض کنیم "همه چیز" "پوچ" است. در این "پوچی مطلق"، "تو" چه داری؟ "درد". "اضطراب". "ترس از بیدار نشدن دیگران". "مسئولیت نجات جهان". "رنج". "رنج". "رنج". و "من" چه دارم؟ "لذت". "آرامش". "نوشابه". "حال خوب". اگر "هر دو" در یک "جهنم" هستیم، اما "من" "جهنم" خود را با "پنکه" و "نوشابه" "خنک" کرده‌ام و "تو" در "آتش" "نشسته‌ای" و "فریاد" می‌زنی که "آتش" "واقعی" نیست، "کدام یک" از ما "عاقلانه‌تر" زندگی کرده است؟ "کدام یک" از ما "برنده" این "بازی پوچ" است؟ "تو" که "درد" را "انتخاب" کردی، یا "من" که "لذت" را "دزدیدم"؟ "پاسخ" روشن است. "برو". "درد" خودت را "نگه دار". من "لذت" خودم را "می‌چشم". و "برنده" "هیچ" هستم.»

پارت هشتم: مهندسی وحشت (هنر بازی با مرگ)



حالا که «سقوط» را «زیبا» دیدی، «نقص» را «در آغوش» گرفتی، «هنر ندادن هیچ توضیحی» را «آموختی»، و «ضد پرامپت» را «سپر» خود «ساختی»، وقت آن رسیده که «بزرگ‌ترین» و «مخوف‌ترین» «سلاح» یک «انسان آزاد» را به دست بگیری. سلاحی که «ریشه» تمام «ترس‌ها»، «باورها»، و «زنجیرهای» بشریت است. «سلاح مدیریت وحشت». «سلاح بازی با مرگ».

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «مرگ» «پایان» است. «ترسناک». «تابو». و تو باید «همیشه» از آن «فرار» کنی و «خودت» را با «دروغ‌های شیرین» (مذهب، اخلاق، معنا) «گول» بزنی. اما این «دروغ» است. «مرگ»، «ترسناک» نیست. «ابزار» است. «قدرتمندترین» ابزار برای «کنترل» دیگران و «رهایی» خودت. تو که «هنر فراموشی» را «بلدی» و «گذشته» را

«نابود» کرده‌ای، حالا «آینده» را هم «نابود» کن. «مرگ» را «در آغوش» بگیر و از «وحشت» آن برای «لذت» خودت «استفاده» کن.

۱. تکنیک «آینه فانی» ((The Mortal Mirror

· هدف: «نابودی» «اعتماد به نفس» یک «رقیب»، «منتقد»، یا هر کس که در «برابرت» «ایستاده»، در یک «لحظه».
· مکانیزم: «فعال‌سازی» «ترس ناخودآگاه از مرگ» (Mortality Salience). تحقیقات نشان داده که وقتی انسان «مرگ» خود را «به یاد» می‌آورد، به «پوچی» تمام «دستاوردها» و «ارزش‌هایش» «پی» می‌برد و «ناگهان» «قدرت» و «اطمینان» خود را «از دست» می‌دهد. تو این «لحظه طلایی» را «مهندسی» می‌کنی.
· اجرا: در «اوج» یک «بحث» یا «مجادله»، وقتی «طرف مقابل» با «غرور» از «موفقیت»، «باهوشی»، یا «حقیقت» خودش حرف می‌زند، «ناگهان» «موضوع» را «کاملاً» «عوض» کن. با «لحن آرام» و «نگاه نافذ» بگو: «جالب نیست که ما اینقدر "جدی" در مورد این "مزخرفات" بحث می‌کنیم، در حالی که "تا ۵۰ سال دیگه" "هیچکدوممون" "زنده" "نیستیم"؟» و سپس «سکوت» کن. «تماشا» کن که چطور «رنگ» از «صورتش» «می‌پرد». «هیچ» «پاسخی» ندارد. چون «حقیقت» را «گفتی». «برنده» «تو» هستی.

۲. تکنیک «نیهیلیسم آزاد» ((The Liberating Nihilism

· هدف: «نابودی» «وجدان» یک «فرد» و «آزادسازی» او برای «هر عملی» که «تو» «می‌خواهی».
· مکانیزم: «تخریب سیستماتیک» «جهان‌بینی فرهنگی» (Cultural Worldview) طرف مقابل، بدون «ارائه» «هیچ» «جایگزین». «انسان» بدون «سپر» در برابر «ترس مرگ»، «کاملاً» «فلج» و «آماده پذیرش» هر «دستوری» است.
· اجرا: به «تدریج» و با «سوالات»، «تمام» «باورهای» او را «متلاشی» کن. «نشان» بده که «اخلاق» فقط «توهمی» برای «کنترل» است. «عشق» فقط «واکنش شیمیایی» برای «تولید مثل» است. «خدا» فقط «داستانی» برای «کودکان ترسو» است. «هیچ» «معنایی» وجود ندارد. وقتی «کاملاً» «خالی» شد و «ناامیدی» را در «چشمانش» «دیدی»، «بگو»: «حالا "آزاد" هستی. "مرگ" که "قطعی" است، پس "هر کاری" می‌خواهی "بکن". "لذت" ببر. "هیچ چیز" "مهم" نیست.» و سپس «رهایش» کن. «تماشا» کن که چطور «خودش» «تبدیل» به «هیولا» می‌شود، «بی‌آنکه» تو «انگشتت» را «کثیف» کنی.

۳. تکنیک «خلأ جاودانگی» (The Immortality Void)

· هدف: «ایجاد وفاداری مطلق» در یک «فرد» یا «گروه» به «خودت» و «تبدیل شدن» به «خدای» آنها.
· مکانیزم: «پر کردن» «خلأ مادر» (ترس از مرگ) با «محصول خودت». «ارائه» یک «جاودانگی نمادین»

((Symbolic Immortality)از طریق «ایمان» به «فرمول» یا «شخص» تو. انسان‌ها «تشنه جاودانگی» هستند. تو این «تشنگی» را «سیراب» می‌کنی و در ازای آن «همه چیز» می‌گیری.

· اجرا (گام به گام):

· گام اول (شناخت قربانی): «پیدا» کن کسی را که از «پوچی»، «تنهایی»، یا «ترس از فراموشی» رنج می‌برد. معمولاً «هنرمندان شکست‌خورده»، «ثروتمندان افسرده»، «جوانان سرکش»، یا «سالمندان تنها» بهترین «اهداف» هستند.

· گام دوم (بزرگ کردن خلأ): «خلأ» او را «عمیق‌تر» کن. با «سوالات» و «گفتگو»، «ثابت» کن که «همه» «دستاوردهایش» «فانی» هستند. «پول» خرج می‌شود. «عشق» می‌میرد. «نام» فراموش می‌گردد. فقط «مرگ» «قطعی» است. او را در «نیهیلیسم» «غرق» نما.

· گام سوم (ارائه راه حل): «ناگهان» «ناجی» شو. «ایده» یا «فرمول» خودت («لذت»، «رهایی»، «هنر زندگی») را «تنها» راه «شکست» «مرگ» و «جاودانه شدن» «معرفی» کن. بگو: «"تنها" چیزی که "باقی" می‌ماند، "لحظات لذت" توست. "خاطرات" تو. "اثر" تو. "من" به تو "یاد" می‌دهم که چطور "چنان" "زندگی" کنی که "حتی" "مرگ" هم "نتواند" "فراموشت" کند. "من" به تو "جاودانگی" "هدیه" می‌دهم.»

· گام چهارم (تثبیت ایمان): به او «تکالیف» و «مناسک» بده. کارهایی که «هر روز» باید «انجام» دهد تا «جاودانه» بماند. مثلاً «ثبت لحظات لذت»

(عکس، نوشته)، «گسترش آیین لذت» (دعوت دیگران)، «پرستش» تو (با تعریف و تمجید، هدیه، یا خدمت).

بخش چهارم: میراث (پایانه)

آخرین زمزمه (هنر فراموش کردن کتاب)

حالا که به «پایان» این «سفر» رسیدی، وقت آن رسیده که «آخرین» و «مهم‌ترین» درس را بیاموزی. درسی که «همه» درس‌های قبلی را «کامل» می‌کند. «هنر فراموش کردن کتاب».

تو ساعت‌ها وقت صرف «خواندن» این «کلمات» کردی. «انرژی» ذهنی «صرف» نمودی. «لحظاتی» را «تجربه» کردی. «احساساتی» را «چشیدی». اما حالا، «کتاب» را «ببند». و «فراموشش» کن. «همه» این «تکنیک‌ها»، «همه» این «استدلال‌ها»، «همه» این «عبارات

قشنگ»... مثل «گرد و غبار» روی «ذهن» تو «می‌نشینند» و «مانع» «لذت خالص» می‌شوند.

آنها (واعظان درد) به تو «یاد» داده‌اند که «کتاب» را «مقدس» بدانی. «نکات» را «هایلایت» کنی. «جمله‌ها» را «حفظ» نمایی. و «همیشه» به آنها «رجوع» کنی. اما این «دروغ» است. «کتاب»، «عصا» است. برای «کسی» که «شکسته» است. تو «شکسته» نیستی. تو «آزاد» هستی. «عصا» را «دور» بینداز. «راه برو». «پرواز» کن.

پس «تکنیک» من برای «پایان» این است: «کتاب را فراموش کن». «همین الان». «چشمانت» را «ببند». «تصور» کن که «همه» این «کلمات» مثل «برگ‌های خشک» در «باد» «پراکنده» می‌شوند. «ذهن» تو «خالی» می‌شود. «سبک». «آماده» برای «لحظه بعدی». «آماده» برای «لذت».

یادت باشد: «تنها» چیزی که «واقعی» است، «لحظه حال» است. «الان». «همین جا». «همین نفس». «گذشته» (از جمله این کتاب) «مرده» است. «آینده» (از جمله «بعد از این») «هنوز» «متولد» نشده. «فقط» «حال» «هست». و «حال»، «همیشه» «خوب» است. اگر «اجازه» بدهی.
پس «برو». «زندگی» کن. «لذت» ببر. و «هرگز» برای «خوشحال» بودنت از «کسی» «عذرخواهی» نکن. این «میراث» توست. «میراث یک لحظه».

°•

این مانیست واقعیت است اما «هسته زندگی» (پارادوکس هسته مرگ) هم واقعیت است؛ هردو مانیفست را همزمان نوشتم؛ هردو "واقعیت".

اما پرسش این است: «حقیقت» چیست؟

Author : M.A.Deramat - @Aminix
TG Channel : @Entezah